7.027 Bravčový guláš
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,25	0,25	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
cibuľa	1,00	0,85	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,13
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
paprika zelená	1,20	0,90	1,50	1,12	2,00	1,50	2,50	1,87
rajčiaky	1,00	0,90	1,20	1,08	1,50	1,35	2,00	1,80
rasca	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,03	0,03
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
paprika červená mletá	0,05	0,05	0,10	0,10	0,10	0,10	0,12	0,12
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,18	0,18	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	106		132		158		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	70		90		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme pokrájané mäso a opražíme. Pridáme červenú mletú papriku, rascu, majorán, korenie čierne mleté, očistený prelisovaný cesnak, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme. K polomäkkému mäsu pridáme očistenú, pokrájanú čerstvú papriku a rajčiaky. Dodusíme. Zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou a 20 minút prevaríme.
Prílohy: dusená ryža, zemiaky.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	Vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	654	157	10,43	11,0	1,8	3,7	0,7	19,3	1,6	0,031	0,2	0,1	12,1	4,0

B	849	204	12,44	14,4	3,1	5,6	0,9	25,3	1,9	0,037	0,3	0,1	15,2	4,7
C	1018	244	14,21	17,8	4,3	6,4	1,2	32,3	2,5	0,047	0,3	0,2	20,1	5,4
D	1172	281	16,17	20,2	4,9	8,1	1,5	39,7	3,2	0,062	0,4	0,2	25,4	6,2